

令和 6 年 11 月 28 日 (木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン (垂水小・南中は揚げパン) 黒豆きなこクリーム
牛乳 白菜と肉団子のスープ ポテトサラダ りんご



【ひとロメモ】

旬の食材、白菜について知ろう

(心身の健康)

白菜は種は小さいのに、種を植えて2ヶ月ほどで1玉 3kgまで育つ、生命力にあふれた野菜です。4～6月に出荷する春白菜、7～8月の「夏白菜」、9月から3月に出荷する「冬白菜」と、年中白菜が栽培されています。

その中でも最も生産量が多く、1玉の重量が重いのが「冬白菜」です。冬の寒い朝、霜がおりることもありますが、そんな時白菜は自分自身が凍ってしまわないように、体を守ります。このときに白菜の体の中のでんぷんを糖に変えます。その結果、甘みが強い、おいしい白菜になります。

今日は白菜と肉団子が入ったスープです。これから旬を迎える甘くておいしい白菜をいただきます。

令和6年 11月 28日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳
白菜と肉団子のスープ煮 ポテトサラダ
小煮干しとアーモンドの炒り煮



【ひとロメモ】

配膳の仕方を考えよう

(社会性)

給食を食べる時間が短いと感じている人はいませんか？もし、食べる時間が足りないと感じているなら、配膳に時間がかかっていることはありませんか？

学校での給食の時間は限られています。その時間の中で、配膳をし、食べて片づけなければいけないので、給食の準備を早く行うことが大切です。早く配膳するためには、手洗いをし、配膳をする人、食器を配る人、それぞれの人が自分にまかされた役割を行うことで、早く配膳ができ、食べる時間を十分に確保することができます。

明日からの配膳の仕方にいかしましょう。

令和 6 年 11 月 28 日（木） 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン（飯山北小学校・飯山こども園）
きなこ揚げパン（小・中：黒豆きなこクリーム）
牛乳 白菜と肉団子のスープ
ポテトサラダ りんご

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜 きゅうり



【ひと口メモ】

鉄分をとろう

（健康に良い食事のとり方）

成長期の私たちにとって欠かせない栄養素が「鉄分」と言われています。では、皆さんは、なぜ「鉄分」が必要なのか知っていますか？

それは、成長するにつれて体が大きくなり、体内の血液量が増えてくるからです。鉄は赤血球などの材料にも使われるため、血液量が増えると必要とされる鉄の量も多くなります。また、激しい運動によっても必要量が増え、貧血になりやすくなります。体内の鉄が不足してくると、集中力がなくなり、疲れやすくなります。また、鉄欠乏性貧血になると、成長の低下にもつながります。これを防ぐためには、鉄分を多く含む食品を積極的にとることが重要です。

今日の給食には、鉄分が豊富な「あさり」が入っています。残さず、しっかり食べましょう。